DROGA DO ZDROWIA

NUMER 12 GRUDZIEŃ 1937 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,

GRUDZIEŃ
NUMER 12 ROK VII

Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz«.
Jan Kochanowski

Od Redakcji

Zbliżający się Nowy Rok — napełnia nas zawsze nadzieją, że będzie lepszym niż poprzedni, że przyniesie nam upragnione powodzenie w życiu, spełnienie naszych marzeń — a zatem szczęście. Wśród życzeń, które sobie składamy przy Wilii i w dniu N. Roku — zawsze powtarzają się przede wszystkim życzenia zdrowia. Wiemy wszyscy dobrze, że zdrowie jest prawdziwym skarbem, i że kto go jest pozbawiony — nie może być szczęśliwy, choćby mu poza tym w życiu szło wszystko po myśli.

Wiemy o tym i cenimy to nasze zdrowie — ale właściwie tylko teoretycznie. Jeśli np. chodzi o wyrzeczenie się jednego nałogu, który sprawia nam przyjemność — chociaż niszczy zdrowie, nie możemy się go wyrzec. Tak samo jeśli chodzi o poświęcenie swojej wygody dla zdrowia, o jakiś wysiłek, przeważnie nie chce nam się tego zrobić. Machamy ręką lekceważąco — ale później, gdy choroba przyjdzie — dopiero żale i lamenty: a „trzeba było", „a gdybym to mógł przewidzieć" itp.

Toteż Redakcja pragnie w tym świątecznym okresie, kiedy układamy plany na zbliżający się Nowy Rok — przypomnieć swoim Czytelnikom, że zapobieganie chorobom jest ważniejsze niż leczenie chorób, i że szanując nasze zdrowie i dbając o przepisy higieny oszczędzamy tego największego skarbu, który jest podstawą naszego szczęścia.

Składając dziś naszym drogim Czytelnikom życzenia Wesołych Świąt i wszelkiej pomyślności w Nowym Roku — cieszymy się radosną myślą, że może te słowa, które Wam niesie „Droga do Zdrowia" nie idą na marne i może niejeden spośród Was pomyśli nad tym żeby wprowadzić w życie te rady i wskazówki, którymi pragniemy uchronić Was od największego wroga ludzkości — choroby i cierpienia.

DROGA DO POWODZENIA

ANI wysokie wykształcenie, ani ścisłe wiadomości fachowe, ani pilność i wytrwałość, nie zapewniają w dzisiejszych czasach życiowego powodzenia. Wszystkie te cenne dane, ongiś, w czasach przedwojennych, w odrębnych i mniej skomplikowanych warunkach gospodarczych, pozwalały uzyskać stanowisko, może nie świetne, ale bądź co bądź zapewniające przyzwoitą egzystencję. Dziś już to nie wystarcza. Na to, by się utrzymać na powierzchni życia, trzeba prócz wymienionych warunków, posiadać jeszcze własną określoną i zdecydowaną osobowość.



Dobry kupiec odgaduje życzenia klienta.

Co rozumiemy pod tym terminem? — Wyjaśnimy to na paru przykładach: ktoś może, na przykład, przyswoić sobie gruntowną wiedzę lekarską, posiąść wiele wiadomości i być równocześnie złym lekarzem, ponieważ brak mu zmysłu psychologicznego, ponieważ nie potrafi wczuć się w położenie chorego, a wszystkie jego wskazówki i rady nie osiągają pożądanego skutku, dlatego że nie są dostosowane do psychiki danego osobnika. Najlepiej wykształcona fachowo pielęgniarka nie uzyska nigdy dobrego kontaktu z chorym, jeżeli on w jej postępowaniu nie wyczuje odruchów płynących z miłości bliźniego, lecz jedynie z nakazów rozumu i wiedzy, słowem jeżeli brak jej serca. Kupiec, choćby był fachowym handlowcem, nie osiągnie powodzenia, jeżeli nie będzie miał talentu odgadywania życzeń klienta i zręcznego zadowalania ich. Zatem osobowość, która zapewnia powodzenie w życiu, polega na szybkiej orientacji, znajomości ludzi i zdolności przystosowania się do nich, słowem na pewnych cechach charakteru. Człowiek dziedziczy co prawda pewne cechy po przodkach, może jednak przetwarzać je świetnie przez pracę nad sobą — ulega też wpływom otoczenia



Zwierzęta przystosowują barwę owłosienia do swego otoczenia.

Dlatego ktoś, kto pragnie w sobie wyrobić pożądane cechy charakteru, powinien dobierać sobie odpowiednie towarzystwo, które by mogło stać się dla niego wzorem i bodźcem.

Przystosowanie się do warunków jest niewątpliwie podstawową zasadą w walce życiowej. Płynąć pod prąd jest bardzo ciężko, a los wielu proroków, rewolucjonistów, wynalazców i artystów przekonuje nas o tym.

Wgląd w życie zwierząt poucza nas o tym, jak wielką wartość posiada zdolność przystosowania się do warunków. Natura wyposażyła pod tym względem zwierzęta bogaciej niż człowieka. Wiemy, że zwierzę przystosowuje zabarwienie swego ciała do otoczenia. Tę zdolność nazywamy prawem „mimikry". Jako przykład barwy ochronnej mogą nam posłużyć zwierzęta pustynne, których futro przybrało kolor żółto-szarej gleby, lub polarne, o białym, imitującym śnieg uwłosieniu. W naszym klimacie spotykamy drobniejsze zwierzątka, które czasem do złudzenia upodobniają się do swego otoczenia, by łatwiej zdobyć pożywienie lub uniknąć niebezpieczeństwa.

W ciężkich warunkach naszych czasów, człowiek musi poniekąd naśladować zwierzęta i przystosować się do wymogów swego otoczenia. Nie razić niczym, nie różnić się nawet wybitnie. Przy poszukiwaniu posady decyduje nieraz osobiste wrażenie pracodawcy, wbrew nawet dobrym świadectwom i poleceniom. Kto nieśmiało, z góry zrezygnowany i podejrzliwie nastrojony, wchodzi do pokoju szefa, nie może się dziwić, że jego podanie będzie odrzucone. Zewnętrzny wygląd, lub inne drobiazgi odgrywają nieraz zasadniczą rolę. Niedbałe pismo, nieporządnie skreślone podanie, nieład w ubraniu, decyduje czasem o losie człowieka. Nade wszystko jednak szkodzi mu brak wewnętrznej pewności, nieufność we własne siły, które to cechy przełożeni odczuwają i oceniają negatywnie. Kto śmiało i ufnie, zbrojny w poczucie rzeczywistości przez świat kroczy z pewnością, dojdzie do celu.

Prof. Karol Wroński.

WALKA Z RAKIEM

RAK języka występuje w postaci małego guzka z boku języka, który szybko rozwija się i rozpada. Powodują go najczęściej urazy języka o ostre, połamane i popsute zęby, dlatego powinniśmy się starać utrzymać jamę ustną w porządku.

Rak w przełyku objawia się trudnością w przełykaniu, która stale wzrasta i dochodzi do tego, że chory nawet wody nie może przyjmować. Utrata wagi postępuje bardzo szybko.

Rakowi żołądka towarzyszy brak apetytu, poczucie pełności w żołądku trwające przez kilka godzin po przyjęciu posiłku, często niczym nieuzasadnione wymioty, barwą i treścią przypominające fusy od kawy. Zabarwienie to wynika z obecności krwi w wymiotach, wydzielanej przez nowotwór. Chudnięcie przybiera w krótkim czasie zastraszające rozmiary.

Podaliśmy tutaj w najkrótszych słowach obraz poszczególnych objawów początkującego raka i prosimy, aby czytelnicy dobrze je sobie zapamiętali. Rak jest chorobą, przed którą nie wolno składać broni — mamy dziś przeciw niemu potężny oręż w postaci operacji, naświetlań radowych i rentgenologicznych, oraz ogólnego leczenia organizmu. Chodzi tylko o to, aby choroby nie zaniedbać. Podkreślamy to z całym naciskiem. Nauka pracuje z wielkim wysiłkiem, by znaleźć pewny środek leczniczy, tymczasem zaś musi odwołać się do współdziałania całego społeczeństwa. Są pewne sposoby postępowania, których zastosowanie może w ogóle zapobiec wytworzeniu się raka, zwłaszcza tam, gdzie występuje on jako choroba zawodowa. Zauważono np. że robotnicy w fabrykach aniliny często zapadają na raka skóry wskutek stałych podrażnień kwasami chemicznymi. Inne znów chemikalia powodowały raka pęcherza. W ostatnich latach przeprowadzono w wielu fabrykach energiczną i planową walkę z tą chorobą przez stosowanie racjonalnych zabiegów zapobiegawczych, uwieńczoną doskonałym wynikiem, zachorowalność bowiem znacznie się zmniejszyła. To samo możemy powiedzieć o raku kominiarzy, który dawniej pochłaniał wiele ofiar. Rak ten występował wskutek drażniącego działania substancji smołowych i innych znajdujących się w sadzy i dymie.

Skuteczne zwalczanie raka zawodowego wytycza nam pewne linie walki z rakiem w ogólności. Wiemy dziś, że brud, niedokładne żucie pokarmów, używanie napojów wyskokowych, spożywanie zbyt gorących i ostrych potraw, prowadzi do podrażnień skóry czy też śluzówki i stwarza dobre podłoże dla rozwoju raka. Jednostajna kuchnia też nie jest wskazana. Nadmiar surowizn czy też brak ich zupełny, zbyt wiele tłuszczów i wędlin oddziałuje ujemnie na organizm i tym samym usposabia do tworzenia się nowotworów.



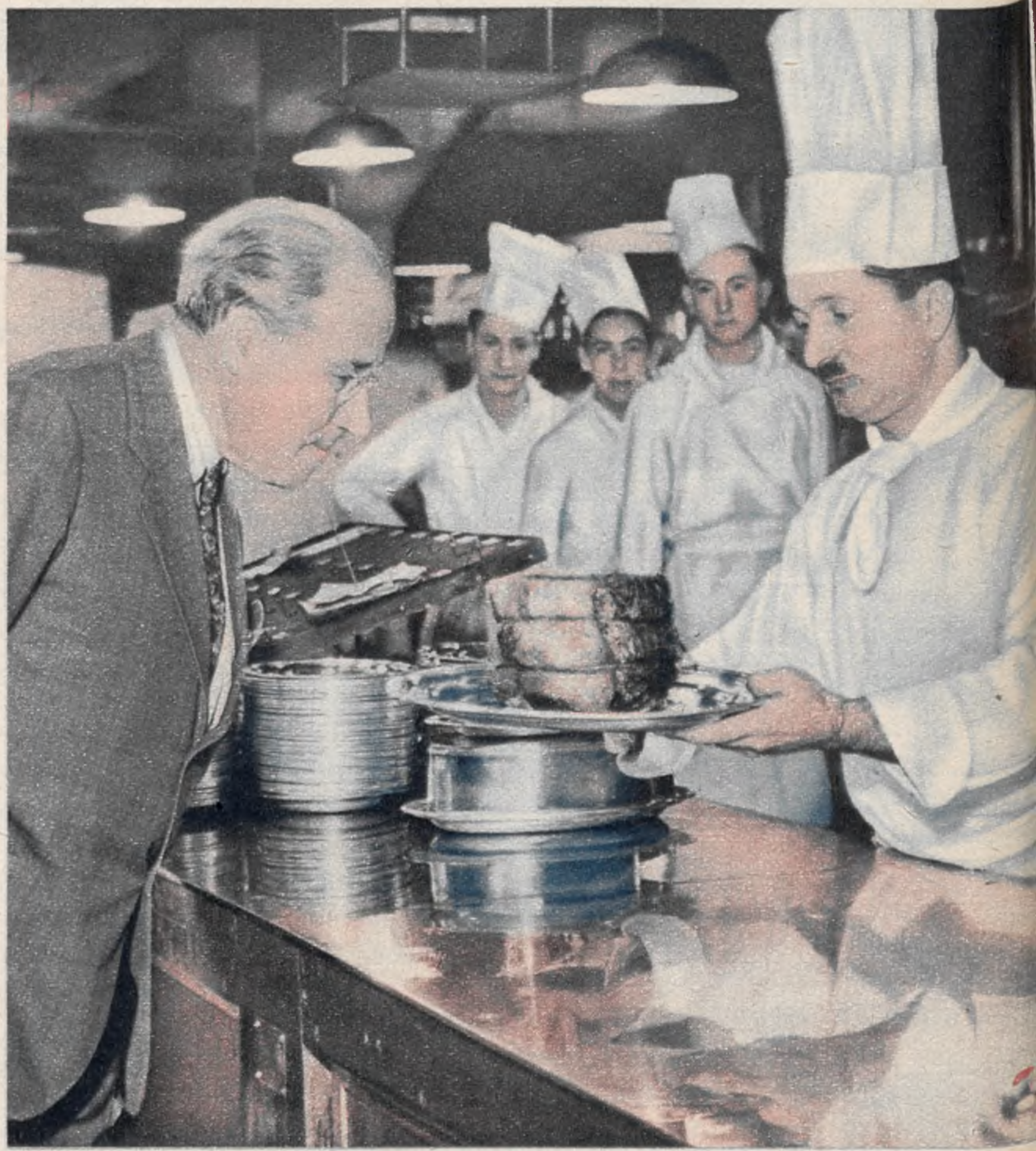
Poradnia małżeńska może i powinna oddawać nam znaczne usługi w walce z rakiem. Jest faktem wielce prawdopodobnym, że potomstwo dwojga ludzi obarczonych dziedzicznie w tym kierunku będzie miało skłonność do raka. Ludziom takim należy poradzić, aby nie zawierali małżeństwa, lecz raczej poszukali sobie towarzyszów życia w rodzinach nie obciążonych skazą rakową.

Mamy nadzieję, że tych kilka uwag przyczyni się do wyjaśnienia sprawy i umożliwi czytelnikom współudział w walce z rakiem.

Dr A. Kossakowski

SZCZĘŚCIE ZALEŻY OD.... ŻOŁĄDKA!

NAUCZMY SIĘ CO Z CZYM JADAĆ!



NAJWAŻNIEJSZĄ zasadą teorii racjonalnego odżywiania się dra Haya, jest umiejętne łączenie w jadłospisie różnych potraw.

Oto szereg wskazówek praktycznych opartych na tej teorii.

Nie należy zaczynać obiadu czy kolacji od potrawy zawierającej dużo tłuszczu. Tłuszcz bowiem wytwarza zaraz na początku jedzenia niepożądaną pepsynę i od razu tamuje trawienie. Niezdrowo jest więc zaczynać obiad od tłustego bulionu, mimo, że zazwyczaj uważa się to za „pożywne", nie mówiąc już o tym, jak niewłaściwy jest na przekąskę tłusty węgorz, tłusta kiełbasa, ociekające oliwą sardynki, tłusty łosoś itp.

Należy dobierać do jedzenia trunki, również opierające się na teorii odpowiednich kategoryj.

A więc, do obiadu, składającego się z potraw mięsnych, należy unikać napojów słodkich. Z potrawami mącznymi można (o ile się nie ma tendencji do tycia), wodę mineralną lub wzorem Amerykanów kakao czy czekoladę.

Do każdego jedzenia czy mięsnego czy mącznego, odpowiednie są czyste soki owocowe (z pomarańczy, jabłek itp.).

Nie należy sądzić, że przepisy te tyczą się tylko osób chorych, zbyt otyłych, czy zbyt chudych, źle trawiących, czy osłabionych!

Nie! Powinien je stosować każdy, dbający o swe zdrowie!

Są ważne zwłaszcza dla ludzi prowadzących tryb życia siedzący, dla pracowników umysłowych, spędzających dnie przy biurku zażywających mało ruchu i mało powietrza.

Teoria dra Haya jest szczególnie cenna dla tych milionów ludzi, którzy zamknięci w miastach, nie mają czasu dbać o swą kulturę fizyczną. Przepisy dra Haya nie są kłopotliwe, ani dla gospodyń, ani dla jedzących.

To przecież nie żadna dieta, tu nie chodzi o to, co jeść, a czego nie jeść, ale o kwestie znacznie prostsze: co z czym można jeść.

CO JADAJĄ ZWYCIĘSCY OLIMPIJSCY?

PRAKTYKA POBIJA TEORIĘ



CO trzeba jadać, aby znajdować się w najlepszej formie? Jak się odżywiać, by sprostać najwyższym wymaganiom sportu? Na to pytanie, tak ważne w czasach intensywnego rozwoju wszelkich ćwiczeń cielesnych, nie mogliśmy dotąd zadowalniająco odpowiedzieć. Naukowcy i praktycy, sportowcy i trenerzy zajmowali się stale tymi zagadnieniami, bez konkretnych jednak rezultatów, ponieważ w dziedzinie tej panowała rozbieżność poglądów. Istnieje pokaźna liczba zawodowych sportowców, którzy przed najcięższymi zawodami ograniczają się do diety jarskiej, z drugiej strony wielu atletów na dzień przed zawodami musi spożyć ogromne ilości mięsa, inaczej siły ich zawodzą.

Igrzyska olimpijskie w Berlinie przyczyniły się znakomicie do rozjaśnienia tych problemów, ponieważ ogromna ilość sportowców, przybyłych z najdalszych i najrozmaitszych krańców ziemi, przebywała przez dłuższy czas w olimpijskiej wiosce i tym samym stanowiła dla nauki ogromne pole obserwacyjne. Uczeni niemieccy, a przede wszystkim prof. Schenk od pierwszej chwili zajęli się tym problemem, badali i obserwowali 4.700 zawodowców, pochodzących z 42 krajów, z których każdy zachował w czasie igrzysk indywidualny tryb życia. Okazało się, że na parę tysięcy zawodowców tylko 8 Hindusów stosowało dietę jarską, a i oni kierowali się względami religijnymi, nie zaś wymaganiami sportu. Wszyscy inni, tak sportowcy jak trenerzy, wybrali kuchnię mieszaną, bogatą w pokarmy mięsne. Prof. Schenk stwierdził, że mięso stanowiło podstawę dziennej racji wszystkich zawodowców, bez względu na ich przynależność

narodową. Ilość spożywanego mięsa wykazywała znaczną skalę wahnięć, na ogół jednak dochodziła do 800 gr. na głowę — tylko atleci żądali więcej, do 1 klg. dziennie. Zwłaszcza na 2 dni przed występami wszyscy spożywali obfite porcje. Ostatni posiłek przyjmowali na 2 godziny przed startem, zależnie od wysiłku, jaki mieli podjąć, zjadali jeden lub kilka befsztyków z jajem, wielu z nich kładło nacisk na żółtka, które podnoszą wytrzymałość przy długotrwałych wyczynach. Ziemniaków nikt nie żądał, natomiast inne jarzyny zwłaszcza sałaty (z wyłączeniem ogórków) odgrywały dużą rolę. Wszyscy bez wyjątku spożywali mnóstwo pomidorów, owoców surowych, lub w przetworach i kompotach. Zawodowcy z Finlandii, Anglii, Holandii dodawali do posiłków znaczne ilości płatków owsianych, przedstawiciele innych nacji zadowalniali się ryżem, makaronem i potrawami mącznymi. W jednym punkcie wszyscy byli zgodni, bez względu na rozmaitość narodowych obyczajów: wszyscy konsumowali znaczne ilości cukru, przeciętnie od 100—150 gr. dziennie.

Stąd wynika, że jednak mięso zaspakaja najlepiej zapotrzebowania organizmu tam, gdzie chodzi o wielkie wysiłki, dowiodły tego wyczyny sportowe, uwieńczone w czasie Igrzysk doskonałymi efektami. Fakt ten zaskoczył i zdziwił naukowców, którzy uważali że kuchnia jarska w każdym wypadku może znakomicie zastąpić mięsną. A jednak rzecz to zrozumiała. Dzisiejszy sport stawia tak wielkie wymagania organizmowi światowych zawodowców, że mogą oni im sprostać jedynie przy równoczesnym dowozie ogromnych zasobów energii. Tylko wielkie ilości mięsa, bogatego w białko o specyficznym działaniu dynamicznym, mogły umożliwić im ten wysiłek. Nie znaczy to, aby sportowcy stale musieli odżywiać się tak intensywnie, w normalnym życiu mogą dowolnie stosować dietę jarską lub mieszaną, jednorazowy jednak wielki wysiłek wymaga zwiększonego dowozu energii.



Dr M. Bogd.

DO CZEGO SŁUŻY LEGITYMACJA UBEZPIECZENIOWA?

WSZYSCY ubezpieczeni tak pracownicy umysłowi, jak fizyczni otrzymują z Ubezpieczalni Społecznej bezpłatną legitymację ubezpieczeniową. Legitymacja ta, opatrzona stałym numerem rejestracyjnym służy każdemu ubezpieczonemu na cały czas trwania jego ubezpieczenia, nawet w razie objęcia przez niego zatrudnienia na terenie innej Ubezpieczalni Społecznej. Wprawdzie na wypadek zgubienia lub całkowitego zniszczenia legitymacji ustawa przewiduje ewentualność uzyskania legitymacji wtórnej, lecz łączy ten fakt z pewnymi trudnościami formalnymi, jak poprzednie unieważnienie jej przez ogłoszenie na własny koszt w urzędowym organie wojewódzkim, oraz organie publikacyjnym Instytucyj Ubezpieczeń Społecznych np. w „Przeglądzie Ubezpieczeń Społecznych".

Stała legitymacja ubezpieczeniowa służy ubezpieczonemu:

1) Do dokonywania w niej wszystkich wpisów, dotyczących okresów i rodzajów jego ubezpieczenia.

2) Do ułatwienia ubezpieczonemu oraz jego członkom rodziny korzystania ze świadczeń w zakresie ubezpieczenia na wypadek choroby i macierzyństwa.

Dokonywanie w legitymacji ubezpieczeniowej wpisów dotyczących okresów ubezpieczenia ma na celu umożliwienie ubezpieczonemu kontroli jego przyszłych uprawnień do świadczeń emerytalnych.

Wśród wpisów do legitymacyj należy rozróżnić trzy ich rodzaje, a więc,

a) te, które uskuteczniа sama Ubezpieczalnia

b) te, które są uskuteczniane przez władze różnych urzędów i instytucyj

c) które uskuteczniają pracodawcy.

Dane, dotyczące osoby i rodziny ubezpieczonego oraz wszelkie zmiany zachodzące w rodzinie, wpisuje do legitymacji ubezpieczonego Ubezpieczalnia. Na żądanie ubezpieczonego wpisuje ona również do legitymacji sumę tygodni lub miesięcy składkowych, przebytych przez niego w ubezpieczeniu wraz z sumą zarobków zaliczonych do ubezpieczenia emerytalnego. Jeśli idzie o ubezpieczenie emerytalne pracowników umysłowych za czas do 31/12. 1933 r. to Zakład Ubezpieczeń Społecznych, po definitywnym ustaleniu przebiegów ubezpieczenia za ten czas, przekazał Ubezpieczalniom Społecznym wpisanie okresów, zaliczonych do ubezpieczenia, do ich legitymacyj.

Istnieją różne okoliczności, które ze względu na swoją istotę zostały uznane przez ustawę za okoliczności, nie wpływające na przerwę w ubezpieczeniu emerytalnym. Do nich należy np. pełnienie służby wojskowej, pozostawanie bez pracy z powodu niemożności znalezienia odpowiedniego zajęcia, pobieranie renty wypadkowej. Dane, odnoszące się do tych okoliczności, wpisują zasadniczo do legitymacji ubezpieczonego, władze właściwych urzędów i instytucyj. Ubezpieczalnia społeczna jest uprawniona do dokonania w legitymacji wpisów okoliczności wyżej podanych, jedynie tylko na podstawie zaświadczenia władz właściwych urzędów i instytucyj.

Dane, dotyczące okresu pracy, zgłoszeń do ubezpieczenia i wymeldowań, wpisują do legitymacji ubezpieczonego pracodawcy. Każdy ubezpieczony winien przeto, przy zmianie pracodawcy przedłożyć dotychczasowemu pracodawcy legitymację ubezpieczeniową, celem wpisania w niej dat rozpoczęcia i ustania zatrudnienia.

Jak wyżej podałam, legitymacja ubezpieczeniowa ułatwia ubezpieczonemu, oraz jego rodzinie korzystanie ze świadczeń w zakresie ubezpieczenia na wypadek choroby i macierzyństwa. Za okazaniem legitymacji ubezpieczeniowej, ubezpieczony i jego rodzina mogą otrzymać pomoc lekarza domowego, czy specjalisty bezpośrednio, omijając

czynniki administracyjne. Celem otrzymania świadczeń, osoba ubiegająca się o nie winna okazać legitymację, opatrzoną w zaświadczenie pracodawcy, stwierdzające, że ubezpieczony pozostaje w zatrudnieniu, i podające wysokość zarobków. To ostatnie jest wskaźnikiem dla lekarza, czy ma pobierać dopłatę za poradę, aptekarz zaś za leki. Zaświadczenie takie jest ważne na przeciąg 3-ch tygodni dla pracownika fizycznego, zaś 4-ch tygodni dla pracownika umysłowego od jego wystawienia. W celu zapobieżenia nadużyciom w formie korzystania ze świadczeń przez osoby do nich nieuprawnione, każda legitymacja winna być zaopatrzona w fotografię ubezpieczonego, oraz tych członków rodziny, którzy ukończyli 14-ście lat życia.

W swoim własnym, dobrze zrozumianym interesie, wszyscy ubezpieczeni a zwłaszcza pracownicy fizyczni (u pracowników umysłowych jest większa stałość pracy) winni dbać o swoje legitymacje i o dokonywanie w nich wpisów, przebytych u poszczególnych pracodawców okresów zatrudnienia, aby kiedyś w przyszłości, gdy będą się starać o prawa emerytalne, legitymacja ubezpieczeniowa była prawdziwą legitymacją ich pracy.

Mgr. Bahdajówna Anna

HIGIENA PRACY BIUROWEJ

WARUNKI zdrowotne pracy w biurach, bankach i urzędach nie zostały dotąd w żadnym państwie unormowane przez ustawodawstwo ochronne pracy, mimo iż warunki te przedstawiają się w największej części bardzo niepomyślnie i przyczaniają się w dużym stopniu do obniżenia stanu zdrowotnego pracowników umysłowych. Jedynie w Anglii został zgłoszony w parlamencie odpowiedni projekt ustawy.

Wobec aktualności zagadnienia wystąpiło ostatnio Międzynarodowe Biuro Pracy z inicjatywą uregulowania tej ważnej sprawy na terenie międzynarodowym. Mianowicie na ubiegłej IX sesji Komitetu higieny przemysłowej wystąpił M. Gudjonsson, delegat Danii z wnioskiem, wzywającym do opracowania przez ekspertów projektu norm higieny pracy biurowej. Projekt ten został już opracowany i był przedmiotem dyskusji na X sesji Komitetu higieny przemysłowej. Ogłoszony w specjalnej broszurze projekt stara się przede wszystkim unormować sprawę higieny pomieszczeń biurowych. „Lokal biurowy — czytamy w nim powinien być zabezpieczony przed nadmiernymi wahaniami temperatury, wilgocią i o ile tylko możliwe, przed hałasem i wstrząśnieniami. Wysokość pomieszczeń nie powinna być mniejsza niż 3 m. Na jedną osobę powinno przypadać co najmniej 12 m^3 przestrzeni. Sufit i ściany powinny być malowane na biało, od dołu zaś do wysokości 2 m farbą olejną. Jest rzeczą pożądaną, aby podłogi były pokryte linoleum lub gumą w celu ochrony nóg przed zimnem; posadzki dębowe nie powinny być śliskie".

W dalszych częściach omawia projekt, jakie powinno być oświetlenie biura, naturalne i sztuczne, jak wietrzyć i opalać pomieszczenia biurowe. Temperatura w zimie powinna wynosić około 20°. Ważne znaczenie ma budowa stołków i stołów, których wymiary powinny odpowiadać normom fizycznym pracujących.

W końcu omawia projekt sprawę niektórych urządzeń higienicznych, jak umywalni, spluwaczek, ustępów, szatni, jadalni, pomieszczeń dla wypoczynku itp. Wysunięcie przez Międzynarodowe Biuro Pracy tak niesłusznie dotąd zaniedbanej sprawy higieny pracy w biurach i opracowanie zasadniczych norm przez kompetentnych specjalistów wypełnia dotkliwie dotąd odczuwaną we wszystkich państwach lukę.

O JADŁODAJNIACH ROBOTNICZYCH

JEDEN z lekarzy warszawskich porusza doniosłe zagadnienie jadłodajni rodzinnych w fabrykach i warsztatach. Powiada on słusznie, że odpowiednie odżywianie się stanowi rękojmię wydajnej pracy oraz zdrowia robotnika. Wielu robotników i pracowników umysłowych odżywia się poza domem wskutek oddalenia miejsca pracy od domu. Ze względu na wartość spożywanych pokarmów (najczęściej kiełbasa i chleb), robotnik otrzymuje pokarmy małokaloryczne, t. j. takie, które nie dają potrzebnej do wykonania danej pracy energii. Pokarmy te poza niską wartością odżywczą są do tego jeszcze bardzo drogie. Jest to wynikiem braku jadłodajni i jadalni fabrycznych w większości zakładów przemysłowych, wskutek czego robotnicy muszą odżywiać się pokarmami suchymi, niegotowanymi.

Tworzenie jadłodajni fabrycznych odgrywa jak widać pierwszorzędną rolę w odżywianiu i życiu ludności robotniczej. Powinni walczyć o nie i korzystać z nich nawet ci robotnicy, którzy w czasie przerwy obiadowej mogą zajść do domu i powrócić na czas do pracy.

Pamiętać należy o tym, że pośpiech przy jedzeniu, zwłaszcza potraw gorących jest często przyczyną schorzeń przewodu pokarmowego, a przy dużych odległościach dodatkowy wysiłek na przebycie drogi zwiększa zmęczenie robotnika. Jadłodajnie tylko dla robotników, bez uwzględnienia ich rodzin, mają swoją ujemną stronę. Żony robotników nie będąc zmuszone do przygotowania obiadu dla męża, nie robią go także dla oszczędności dla siebie i dzieci. Cała rodzina odżywia się wówczas suchym chlebem, lub na „kolanie" przyrządzonymi potrawami, na czym znacznie cierpi jej odżywianie. Jest na to sposób, na który, oczywiście, niechętnie przystają przedsiębiorcy.

Należy zorganizować jadłodajnie rodzinne przy fabrykach, w których cała rodzina otrzymuje pożywienie w porze obiadowej, za tak niską cenę, że nie opłaca się prowadzenie gospodarstwa domowego. Widzimy więc, że tak ważna sprawa jak należyte odżywianie robotników i pracowników umysłowych może być racjonalnie rozwiązane. Jadłodajnie rodzinne są jednym z najbardziej skutecznych środków poprawy odżywiania się ludności robotniczej. Robotnicy dbający o zdrowie swoje i rodziny winni domagać się masowego zakładania jadłodajni rodzinnych.

Z PAMIĘTNIKA LEKARZA

NIEDZIELA. Wyjechałem do przyjaciół na wieś, aby odpocząć po trudach całotygodniowej pracy. Ogród piękny, dokoła mili ludzie — dzień zapowiadał się spokojnie i cicho. Ale nie ma na świecie miejsca, gdzie by lekarz mógł odpocząć z chwilą, gdy choć jednej osobie zdradzi — czym jest! Po południu przybiega zapłakana kobiecina z prośbą, żebym poszedł z nią do jej córki, która jest bardzo chora, że jeszcze wczoraj pracowała cały dzień w polu, a dziś od rana leży w gorączce. Idąc wypytuję kobietę — co się stało. — Opo-

wiada, że przed dwoma dniami zrobił się dziewczynie na policzku mały pryszczyk, który przekłuła igłą i wygniotła. I od tej chwili twarz zaczęła puchnąć, a teraz ma gorączkę i jest już bardzo chora. Wchodzimy do chaty. W półmroku dużej izby ledwie mogę dojrzeć chorą, pod stosem pierzyn szczękającą zębami w ataku dreszczów. — Zapalają kopcącą lampkę — zdejmują chustki zakrywające twarz dziewczyny. Odsłania się olbrzymi obrzęk policzka schodzący aż za ucho i na szyję, obejmujący wszystkie sąsiadujące gruczoły. Skóra twarzy napięta, sino czerwona. Oczy — a raczej oko, bo druga powieka zapuchnięta — lśni od gorączki. Zakładam termometr — 40 stopni! Stan jest bardzo ciężki. Ogromny naciek zapalny wymaga natychmiastowego nacięcia. Nie mam przy sobie żadnych narzędzi, zresztą taką rzecz musi się robić na sali operacyjnej. Każę chorą natychmiast odwieźć do szpitala. Wieczorem tegoż dnia jestem przy operacji. Mimo głębokiego nacięcia ropy nie ma. Zakłada się w ranę sączki gazowe i opatrunek. Nazajutrz gorączka ciągle 40°. Chora bez przytomności, pojawiają się objawy zapalenia opon mózgowych. Na trzeci dzień dziewczyna zmarła, nie odzyskawszy przytomności! Wszelkie starania i zabiegi okazały się bezskuteczne — wobec niezwykłej złośliwości zarazków. Nie mogę otrząsnąć się z wrażenia. Taki drobiazg na pozór — lekkomyślnie wygnieciony brudną ręką pryszczyk — stał się powodem śmierci 20-letniej, pełnej życia dziewczyny, opiekunki i karmicielki swojej matki staruszki...

J. B.

WYNIK IX KONKURSU „DROGI DO ZDROWIA"



Leszek Muszyński.



Hania Matyjaszewska.



Pelagia Wajdówna.

W odpowiedzi na ogłoszony konkurs „Drogi do Zdrowia" Redakcja otrzymała kilkadziesiąt zdjęć fotograficznych zdrowych dzieci naszych Czytelników. Liczba nadesłanych fotografii świadczy o dużym zainteresowaniu się Czytelników naszym konkursem.

Z nadesłanych fotografii zakwalifikowała Redakcja „Drogi do Zdrowia" trzy zdjęcia, które umieszczamy w numerze gwiazdkowym „Drogi do Zdrowia".

Rodzicom przesyłamy serdeczne życzenia dalszego zdrowego i pomyślnego wychowania dzieci. Nagrody książkowe wyślemy pocztą.

KONKURS

1. Hania Matyjaszewska Sosnowiec — lat 5 i 3 mies.
2. Leszek Muszyński Lwów — 1 rok 8 mies.
3. Pelagia Wajdówna Baligród — 4 lata i 2 mies.

UŚMIECHNIJ SIĘ!

Nowe życie na terenie ubezpieczeń społecznych

PONIŻEJ zamieszczamy przesłane Zakładowi Ubezp. Społ. zbiorowe pismo 47 uczestników kolonii leczniczo-wypoczynkowej zorganizowanej przez Częstochowską Ubezpieczalnię Społeczną we wsi Zalesiaki w pow. Wieluńskim. Kolonia ta osiągnęła swój cel w zupełności, dając wszystkim uczestnikom znaczną poprawę zdrowia i wzmożenie sił fizycznych oraz wywierając niezmiernie korzystny wpływ na uczestników pod względem społecznym i obywatelskim. Kolonia miała korzystny wpływ i na mieszkańców ubogiej głuchej wsi Zalesiaki i to nie tylko w sensie materialnym, lecz przede wszystkim kulturalnym, wciągając wszystkich mieszkańców tej wioski w sferę swych zainteresowań oświatowo-kulturalnych: przy ogniskach urządzanych przez kolonię, przy których odbywały się pogadanki oświatowe oraz śpiewy chóralne, gromadziła się niemal cała ludność wsi Zalesiaki, a nawet przychodzili mieszkańcy wsi sąsiednich. Zawiązała się wzajemna sympatia i współżycie. Załączona fotografia przedstawia fragment tego współżycia kolonii ze wsią, gdy uczestnicy kolonii z łopatami w ręku pomagają mieszkańcom wsi Zalesiaki w budowie szarwarkiem drogi gromadzkiej.

Do Dyrekcji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie.

My robotnice i robotnicy, uczestnicy Robotniczych Obozów Wypoczynkowych Ubezpieczalni Społecznej Częstochowa w Zalesiakach tą drogą składamy serdeczne podziękowanie Centrali Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie za tak bardzo celowe zorganizowanie obozów wypoczynkowych dla robotników fabrycznych. Doskonale zorganizowane obozy wypoczynkowe przez Ubezpieczalnię Społeczną w Częstochowie, w pięknej wsi Zalesiaki położonej nad brzegami rzeki Warty, jest wymarzonym miejscem wypoczynkowym dla znękanych mas robotniczych. Serdeczna i troskliwa opieka nad obozami Zarządu Ubezpieczeń Społecznych w Częstochowie, a przede wszystkim Pana Dyr. Łukasza Głuszczaka, dają nam moralne zadowolenie należenia do wielkiej rodziny Ubezpieczeniowców w Niepodległej Naszej Ojczyźnie. Oby w całej Polsce organizowano takie obozy, w których klasa robotnicza godnie mogłaby spędzić zasłużony urlop wypoczynkowy.

Oby jak najszersze masy, mogły tak jak my spędzić piętnastodniowy urlop wypoczynkowy. Wszyscy wspólnie dziękując wznosimy okrzyk:

Niech żyją Ubezpieczenia Społeczne. Niech żyją Robotnicze Obozy Wypoczynkowe. Podpisów 47. Zalesiaki.



Robotnicze obozy wypoczynkowe Ubezpieczalni Społecznej Częstochowa w Zalesiakach.

H U M O R

PIONIER MOTORYZACJI

Przed sądem w Warszawie stanął niejaki Mieczysław Wiliński, który systematycznie kradł ...dorożki. Ma on dotąd na sumieniu już siedem kradzieży tego rodzaju.

I takiego człowieka — mówią jego przyjaciele — uważa się za przestępcę! Niechby kradł jak najwięcej, może wówczas nareszcie znalazłoby się u nas miejsce na auta!

WSPOMNIENIA

Dlaczego pan zamiast papierosów nie pali fajki? To podobno daleko zdrowsze?

Bardzo możliwe, tak przynajmniej mówią, ale łaskawa pani, z fajką łączą mnie przykre wspomnienia młodości: mój ojciec palił fajkę i to na długim cybuchu...

MEDYCYNA

Pan Stanisław dostał ataku ślepej kiszki. Wezwany lekarz stwierdził konieczność natychmiastowej operacji. Pan Stanisław nie chce się jednak zgodzić.

Wolę umrzeć, niż poddać się operacji!

Ależ drogi panie — uspokaja go lekarz — przecież jedno z drugim można doskonale pogodzić!...

POD LATARNIĄ

O drugiej w nocy z szynku zataczając się wychodzi pijany. W pewnej chwili zbliża się do elektrycznej latarni wyjmuje z kieszeni klucz i zaczyna manipulować przy zamku.

Przechodzący ulicą policjant zatrzymuje go.

Co pan wyprawia? Po co pan kręci kluczem przy tej latarni? Przecież tu nikt nie mieszka! Pijak spogląda nań z niedowierzaniem:

Nie mieszka? Hep... To dlaczego na górze się świeci?

TRUDNO WYBRAĆ

Spotykają się dwie studentki.

Słuchaj Marysiu, — mówi jedna do drugiej — nie wiem co począć. Czy słuchać medycyny i zostać doktorem, czy też wysłuchać medyka i zostać doktorową?...

NIEBEZPIECZNA PRODUKCJA

Widzisz tę wymalowaną damę? To śpiewaczka, która miała śpiewać zamknięta w klatce z lwami do dźwiękowego filmu... No i co?

Zdjęcia nie doszły do skutku na skutek interwencji...

Policji?

Nie, Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie